B H A N T E   D H A M M A D Í P A

M E D I T A C E N A D E C H I.

Zaježová 12. 9. 2012

Nejběžnější koncentrace, která je populární ve všech tradicích buddhismu – je meditace na dech.

Možná, že bych měl vysvětlit pár slov – ale ne v detailu, protože to by zabralo mnoho času.

Také – meditace na dech – je vysvětlována různými způsoby, v různých tradicích.

I když sama o sobě je velice jednoduchá – uspět v ní, není tak jednoduché.

Zkuste sami na vše zapomenout a soustředit se jen na dech – jak dlouho budete schopni vnímat jen dech a zapomenout na všechno ostatní. Naschvál – zkuste si to.

Důležité je, při meditaci mít pevnou pozici těla. Pevná pozice těla napomáhá pevnému vědomí.

Pevná pozice těla je založena na tom, že meditující se uzemní. Koleny nebo šlapkami na zemi a páteř je napřímená.

Napřímená páteř je privilegium – bohů a lidí. A toto privilegium dává – nám, jako lidem, a též bohům – dává možnost sebepoznání.

A sebepoznání vlastně není nic jiného – než meditace.

Dle buddhistická filozofie, dle buddhistického pojetí světa – žádnou filozofií nepoznáme, co jsme a co je svět, začátek světa, konec světa, vše, co se dá poznat ve světě – můžeme poznat jen prostřednictvím svého těla. A vlastně pro všechny bytosti začátek

světa, konec světa, cesta ke konci světa – vše je možné poznat jen prostřednictvím svého těla. Naše existence je vázaná na naše tělo.

Co je duch bez těla, nebo co je duch, který není vázán na tělo – to může každý poznat jen sám – nikdo ho to nemůže naučit. Můžeme k tomu dát jisté návody, jistý postup, ale není to možné pochopit bez vlastní zkušenosti.

A tato vlastní zkušenost je vlastně v těle. Přesto že je v těle – má transcendovat tělo.

Všechny náboženství hlásají jednu věc – a to je transcendence těla a tím též transcendence světa.

Tím že transcendujeme tělo – transcendujeme svět.

A to není možné se naučit za jedno sezení, za dvě sezení, za tři sezení. Předpokládá to jistou disciplínu založenou na jistých etických principech, které jsou vlastně společné ve všech náboženstvích. A pak na schopnosti koncentrovat vědomí.

A tato schopnost koncentrovat vědomí je vlastně základ moudrosti s mím omezeným porozuměním ve všech duchovních tradicích.

Čili. Naše schopnost poznat sebe a poznat svět tak, jak je – záleží na naší schopnosti koncentrovat se sami v sobě.

Teď. Dech je příhodný objekt k procesu učení se koncentrovat se sami v sobě. Protože dech – ať jsme si toho vědomi, nebo ne – jeho základ je nejen v těle, ale i ve vědomí.

Bez těla neexistuje proces dýchání. To, že máme tělo a ducha pohromadě, právě bezprostředně můžeme poznat tím, že dýcháme.

Dýchání je přímý úkaz na to, že máme tělo a duch pohromadě.

Až jednou tomu tak nebude, pak v nemocnici, nebo kdekoli budeme umírat, přijde doktor dá zrcátko na nos, nebo na ústa a když se nezamlží a zavolá tady kolegům nebo mně a jestliže je buddhista tak bychom udělali obřady.

Ale ne mnozí z nás jsou si toho vědomí, že právě dechem, procesem dechu, vyjadřujeme toto spojení ducha s tělem.

Jestliže se stav našeho těla mění – jestliže třeba běžíme – naše dýchání bude mít jinou kvalitu.

Jestliže odpočíváme – naše dýchání bude mít též jinou kvalitu.

Jestliže jsme rozrušeni – naše dýchání bude mít též jinou kvalitu.

Jestliže jsme ve stavu koncentrace – naše dýchání bude mít též jinou kvalitu.

Jestliže jsme ve stavu hluboké koncentrace – zase, kvalita dechu se změní.

Jestliže jsme ve stavu velice hluboké koncentrace – dech prakticky přestává.

To neznamená, že bytost nedýchá – dýchá, tak zvaným jemným dechem.

Čili, my máme dva druhy dechu.

Dech – tak zvaný hrubý dech, který cítíme. To je dech, který prochází nosními dírkami a jde do břicha a z břicha zase do nosních dírek – s nádechem a s výdechem.

A máme též jemný dech – a tento dech je vlastně dechem celého těla.

Každý pór naší kůže se účastní tohoto dechu. Každý orgán se účastní tohoto dechu. Každá část našeho těla se účastní tohoto dechu.

I moderní věda prokazuje též, že naše tělo není nic jiného, než proces pohybu. A tento proces pohybu je proces pohybu buněk a je též spojen s procesem dýchání.

Dýchání bylo už za starých dob vždy spojováno – jak víme – s pojmem já, s pojmem duše. Třeba němčině átmen, v sanskritu átman – jsou příbuzná slova. Nebo „já“ nebo „pneuma“ – duše.

Tedy, dýchání bylo vždy chápáno jako něco, co je nám bezprostředně blízké – něco, na čem náš život tady je závislý.

V buddhistické filozofii je důležitý princip: Vše, co můžeme poznat na tomto světě i na světech druhých (tento svět je jenom malá, malá….jenom zrnko prachu v nekonečnosti vesmíru) – vše, co můžeme poznat, je právě naše tělo a naše vědomí.

A tělo a vědomí je svázané dohromady právě procesem dýchání. Právě porozumění procesu dýchání, vede též k hlubšímu pochopení našeho těla a našeho vědomí a vztahu mezi nimi.

Co je důležité z hlediska buddhistického chápání meditace – je pochopit, jak naše dýchání bezprostředně ovlivňuje naši zkušenost těla a vědomí:

Jestliže dech se stává jemný – náš pocit těla a pocit našeho vědomí se stává jemným.

Jestliže dech je hrubý – též pocit těla a pocit vědomí se stává hrubým.

A tohoto procesu, by si meditující měl být vědom a plně ho chápat.

To je tajemství meditace na dech. Nebudu vysvětlovat v detailu, to by bylo dlouhé.

Zkuste tedy teď sedět tak, aby jste seděli pohodlně a též uvolněně – ale s přímou páteří. A koncentrujte se na proces dechu. Zkuste nejprve pozorovat proces dechu v celém těle.

Jestliže to bude těžké, můžete si říkat v duchu: Nádech. Výdech. Nádech. Výdech.

Anebo počítat dech: Nádech jedna. Výdech jedna. Nádech dvě. Výdech dvě.

Důležité je, aby mysl zůstala jen na dechu a nešla nikam jinam. Je to vlastně proces zkrocení opičího vědomí.

Jestliže opičí vědomí je zkrocené, pak můžeme použít naše vědomí k poznání skutečnosti tak, jak je.

A buddhistická filozofie se liší od jiných náboženství nebo buddhistických pojetí tím, že právě transcendence sebe a světa je možná jedině poznáním sebe a světa.

A poznání sebe a světa je poznání přechodnosti těla a vědomí, které je na tělo vázané.

Toto je vstup na území, kde se začíná projevovat moudrost.

Moudrost v buddhistickém pojetí, je vidění věcí tak, jak jsou. A vidění věcí tak, jak jsou – je přechodnost všech jevů tělesných a duševních, ve smyslu duševních na tělo

vázaných.

Pochopení, že vše co je přechodné – nemůže přinést uspokojení.

A to, co nemůže přinést uspokojení – nemůže být „já“ a nemůže patřit „já“.

Tedy, odpojení se od těchto procesů – tělesných a duševních – které jsou vázané na tělo.

A tím vlastně dostává meditující přístup k transcendenci těla a ducha vázaného na tělo.

A co pak poznává – to se nedá vysvětlit. To, každý z nás musí poznat sám.

To, co poznává, na každý pád, je to, v čem mizí naše lpění na tak zvané malé existenci, na malém vědomí a otvírají se horizonty hlubšího pochopení našeho těla a našeho vědomí, ve smyslu nevázanosti.

A nebudu mluvit víc.

Zkusíme tedy – jelikož máme málo času – jen sedět a pozorovat dech a na všechno zapomenout. Není to žádná filozofie, je to jen zkušenost. Zkuste pouze dýchat a na všechno ostatní zapomenout.

V praxi dýchání rozeznáváme čtyři druhy dechu:

Dech, který je spojen se zvukem – tento dech rozptyluje vědomí.

Další dech, je dech, který není spojen se zvukem – ale má překážky. Tento dech taky není vhodný pro koncentraci.

Další druh dechu, je ten dech, který nedělá zvuk, nenaráží na překážky, ale je hrubý – tento dech též není vhodný pro hlubší koncentraci.

Pak poznáváme dech, který není spojen se zvukem, ani nenaráží na překážky, ani není hrubý – tento dech je pak prostředkem k hlubší koncentraci.

Tento dech je pak třeba poznat.